

1月 給食献立表

2024年

長寿院保育園初期

日 曜	献 立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
5 金	お粥 豆腐のペースト ほうれんそうの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・ほうれんそう	だし
6 土	お粥 キャベツのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・はくさい	だし
9 火	お粥 豆腐のペースト 白菜の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい	だし
10 水	お粥 大根のペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・大根・ほうれんそう	だし
11 木	お粥 ジャガイモのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・たまねぎ	だし
12 金	お粥 小松菜のペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん・たまねぎ	だし
13 土	お粥 豆腐のペースト ジャガイモの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん	だし
15 月	お粥 人参のペースト さつまいもの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん	だし
16 火	お粥 豆腐のペースト こまつなの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・こまつな	だし
17 水	お粥 人参のペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	キャベツ・にんじん	だし
18 木	お粥 ジャガイモのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・ほうれんそう	だし
19 金	お粥 人参のペースト かぶの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・かぶ	だし
20 土	お粥 たまねぎのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	だし
22 月	お粥 たまねぎのペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	たまねぎ・にんじん	だし
23 火	お粥 人参のペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・大根	だし
24 水	お粥 大根のペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・ほうれんそう	だし
25 木	お粥 人参のペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	大根・にんじん	だし
26 金	お粥 大根のペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	大根・にんじん	だし
27 土	お粥 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし
29 月	お粥 人参のペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・はくさい	だし
30 火	お粥 たまねぎのペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし
31 水	お粥 たまねぎのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	たまねぎ・にんじん	だし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
119 kcal	2.6 g	0.5 g	16 mg	0.4 mg	68 μg	0.03 mg	0.00 mg	2 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。